



催眠法への招待



長谷川明弘

東洋英和女学院大学

hasegw_a@toyoeiwa.ac.jp

この資料について

- 本資料は、催眠の歴史と用語解説に限定します。
- この程度の催眠の知識のみで心理療法をはじめとする相談業務(対人援助業務)に携わらないでください。
- 既に携わってる専門職(特に臨床心理士・公認心理師)は、意外と催眠を知らない人が多いと感じているので有益な情報になると願って公開しました。
- もしも内容で公開しない方がよい箇所がありましたら、ご指摘ください。内容を十分に吟味したつもりですが、公開に際して慎重な姿勢を貫きたいです。

この資料を

ダウンロードされた方へ

- 催眠を用いなくとも類似した効果が得られるにもかかわらず、催眠の効果を強調する人がいます。このような人の多くは、下記の専門的なトレーニングを受けていない人がほとんどです。
- 心理学や精神医学の知識が乏しい
- 専門職向け研修会で訓練を受けていない
- **このような人は、催眠を相談業務や臨床活動で用いて欲しくありません。個人的要望**

誤解が生じないように警告しておきます

- 催眠を誘導することが巧みなこと
- 有効な心理療法(精神療法)ができること
- **上記は、別の「事柄」です。**
- 催眠が巧みなだけ(技法)で、心理相談が有効に機能することはありません。研究では別の要因によるものとして示されています。
- 心理学や精神医学の知識を有していれば当然の知識です。
 - 催眠誘導が巧みであればそれに越したことはありません。でもそれだけです。

それでも学びたい場合 催眠を本格的に習得するには

- 専門家から実技指導を受けてから催眠を適用すること
- 研修機会は学会が提供している
- 日本催眠医学心理学会
 - <http://www.jshypnosis.com/>
 - 年に1、2回程度の講習会と学術大会を開催
- 日本臨床催眠学会
 - <http://www.hypnosis.jp/>
 - 年に数回程度の講習会と学術大会を開催
- **研修を受けるには参加要件が規定されている**

日本催眠医学心理学会倫理綱領

日本催眠医学心理学会倫理委員会

- 日本催眠医学心理学会は、催眠の科学的研究の進歩とその臨床的利用の拡大に寄与しようとするものである。本学会の会員は、これらの目標追求のために、専門的活動を行おうとするさい、この倫理綱領に従わなければならない。
- 1. 本学会の会員は、催眠の実験的研究および臨床的利用にあたって、被験者やクライアントの人権を守り、その福祉に反しないよう、最大の努力をしなければならない。
- 2. 本学会の会員は、催眠の実験的研究および臨床的利用にあたって、被験者やクライアントの安全確保に、有能な専門家として責任をもたなければならない。
- 3. 本学会の会員は、催眠に関する専門的活動において得た個人的情報を守秘する義務があるものとする。実験的研究および臨床的業務において得られた個人的情報の公表は、専門家による学問的検討のためのみに限定される。そのさい、プライバシーを侵害することのないよう、適切かつ最大の配慮がなされなければならない。
- 4. 本学会の会員は、つねに、催眠に関する最新の科学知識と専門的情報を獲得し、専門性の向上に努めるものとする。ただし、会員の催眠に関する専門的活動は、催眠技法に有能であることのみによって認められるものではない。
- 5. 本学会の会員は、実験的研究および臨床的業務のため以外の目的に催眠を利用してはならない。本学会の会員が催眠を娯楽の対象とする計画・活動に参加・協力することは認められない。また、本学会の会員が本学会の会員たりうる条件にない非専門家に対して、催眠にかかわる計画・活動のコンサルタントとして協力したり、催眠技法の訓練をすることも認められない。
- 6. 本学会の会員がこの倫理綱領に違反したときには、日本催眠医学心理学会会則第8条第2項が適用される。
- 7. 本倫理綱領は平成2年7月8日より適用する。

今回の予定 催眠法への招待

- はじめに一学びの位置づけ
- 講義: 催眠法の概説
 1. 歴史
 2. 定義
 3. 特徴・誤解・適用範囲
 4. 各モデルの解説(催眠手続き)
 5. 催眠から発展した心理療法
 6. 倫理規定
 7. 文献
- 実習1: 伝統的な催眠手続き
- 実習2: 自然的な催眠手続き
 - 小グループ(二人一組)で行います

臨床心理面接の学び方

- 知識として理論を学ぶ
- 実習を通して体験的に(実技を)学ぶ
- 実践しながら学ぶ

➢ 知識と実習は一
車の両輪にたとえられる

臨床心理面接を学ぶ

1. 臨床心理面接の理論
 2. 臨床心理面接の進行過程
 3. 特定の現場・対象・状況
- 学ぶことは、技法だけでなく
技法と表裏一体となっている相談者と接する態度や倫理観も習得する必要がある

特定の現場・対象・状況

- 現場・場所
 - 企業
 - 学校
 - 病院
 - その他
- 対象
 - 家族(夫婦)、障害児・者、認知症、PTSD、解離性障害など

今回の学習テーマの特徴

1. 催眠法
 - 心理療法の打ち出の小槌といわれている催眠について歴史を含めて概観する
2. 進行過程
 - 催眠状態までの手続きについて2つの方法を取り上げる
3. 対象
 - 原則的に意思疎通が図れる人
4. その他
 - 催眠を学ぶことは、心理療法の歴史を学ぶことになる。
 - カウンセリングの訓練と平行する関係

催眠の歴史 1/2

≧臨床心理学の歴史(長谷川, 2015),
(長谷川, 2019)

- (1)古代から近代までの彷徨
- 紀元前2世紀から紀元後8年頃に著された中国最古の医学書「黄帝内経」に、紀元前26世紀頃に中国に実在したといわれる中国医学の開祖である黄帝の発言として言葉を用いた治療法について記述
 - 紀元前12世紀頃のギリシアでは、「眠りの神殿」
 - 紀元前10世紀頃のエジプトでは、神官が呪文を唱えながら、病気を治すという治療法
 - 1770年代になるとMesmerによる動物磁気説
 - 1843年にBraidが出版した「Neurypnology(neuro-hypnotismという神経的な睡眠を意味する造語)」にて、催眠を意味する言葉にhypnosisを使用

www.hasegawa-akhiro.com

催眠の歴史 2/2

≒臨床心理学の歴史(長谷川, 2015), (長谷川, 2019)

(2) 科学的な催眠研究の基盤と展開

- 1906年に福来友吉が「催眠心理学」を発表し、その後「千里眼事件」で大学を追われる
- 1927年にPavlovが催眠の「部分睡眠説」を提唱
- 1933年にHullが「催眠と被暗示性(Hypnosis and Suggestibility)」を出版
- 1930年代からEricksonは、個人に合わせる催眠誘導法を考案するだけでなく知覚変容や多重人格に関する催眠実験を発表
- 1943年と1947年にEysenckが、催眠感受性(hypnotizability)と知能(intelligence)との関連を検討
- 1977年にHilgardによる「分割された意識(Divided Consciousness)」にて「隠れた観察者(hidden observer)」という概念を提唱。またスタンフォード催眠感受性尺度(Stanford Hypnotic Susceptibility Scale)を共同で開発
- 2000年前後になると脳画像など神経科学的手法によって催眠が研究されている

14

www.hasegawa-akhiro.com

古代から近世へ 催眠の歴史

政治の式典や儀式、宗教上の儀式、医療における治療法にて催眠や催眠に類似した現象が用いられていた

- 中国(紀元前26世紀頃)
 - 中国医学の開祖である黄帝が各種治療法の書物をまとめたなかに言葉を用いた治療法が記述されている。
- ギリシャ(紀元前12世紀頃)
 - 「眠りの神殿(temple sleep)」にて治療を希望する患者が横たわり眠りにつくと、神から夢の中で治療法が告げられると考えられた
- エジプト(紀元前10世紀頃)
 - 神殿にて神官が眠っている(目を閉じている)患者の身体に手を置き、ある呪文を唱えると病気が治るとする方法があった

14

www.hasegawa-akhiro.com

メスメルと動物磁気 催眠の歴史

動物磁気(animal magnetism)という物理的作用という仮説

- フランツ・アントン・メスメル(Franz Anton Mesmer : 1734 ~ 1815)は、1766年に「人体疾患に及ぼす遊星の影響について」という卒業論文を書いてウィーン大学医学部を卒業した。医師として仕事を始めた。診察の中で当時注目されはじめた治療法を試した。すると患者が良くなっていった。その仕組みに動物磁気が存在するためと考えた。次第に名声を得た(1770年代)。
- 1784年にルイ16世が委員会を設置し、動物磁気について検討した。ベンジャミン・フランクリンも委員の一人であった。動物磁気は存在しないという結論が出た。
- メスメルは、社会的信用を失い、1785年に故郷に帰り、再び1790年にウィーンに戻り、その後1801年にパリに住むなどしたが1815年にドイツのメーアスブルクで亡くなった

15

www.hasegawa-akhiro.com

科学催眠の父であるブレイド 催眠の歴史

催眠の名付け親・科学催眠の父

- ジェームス・ブレイド(James Braid : 1795 ~ 1860)は、スコットランドで医師をしていた。1841年にイギリス・マンチェスターで医師として勤務しており、大陸から伝わる「メスメリズム」に触れた。現象を見て科学的に研究する価値を見いだした。neurohypnotismとtranceを同意語として用いた。
- 1843年に出版された研究書(Neuropsychology-神経的な睡眠の造語)にてギリシアの眠りの神「ヒプノス(hypnos)」から催眠(hypnosis)や催眠学(hypnotism)という用語を使った。後で命名を修正しようとしたがhypnosisが普及してしまった

16

www.hasegawa-akhiro.com

シャルコーとリエボー、ベルネイムの論争 催眠の歴史

論争により催眠が心理現象と認められた

- シャルコー(Jean Martin Charcot: 1825 ~ 1893)はヒステリー患者に催眠療法を施行し、顕著な効果上げた。シャルコーやその弟子のジャンネ(Pierre Janet : 1859 ~ 1947)は、催眠状態を特異な遺伝体質を持つヒステリーに限られる現象と考えた。サルペトリエール病院で活躍。サルペトリエール学派。
- リエボー(Ambrose Auguste Liebeault: 1823 ~ 1904)はフランスのナンシー地方で活躍した医師。リエボーの評判を聞き、ナンシー大学医学部教授であったベルネイム(Hypolyte-Marie Bernheim : 1840 ~ 1919)がリエボーと共同研究を行い、催眠が誰にでも起こりうるが特殊な心理学的状態であると主張した。1882年に心理研究会創設。ナンシー学派。ベルネイムは、催眠学の父と呼ばれ、催眠学や催眠ではなく、暗示(suggestion)を1884年に出版した書籍のタイトルにした。
- 1889年にパリで開催された国際実験・治療催眠学会でナンシー学派の正しいことが証明された。リエボーやベルネイムだけでなくジャンネ、フロイエル、フロイト、ジェームス・ホールなどが参加した

17

www.hasegawa-akhiro.com

催眠から精神分析を生んだフロイト 催眠の歴史

催眠から精神分析へ

- フロイト(Freud, Sigmund : 1856 ~ 1939)は、精神分析を確立する前に催眠研究に没頭していた。1880年代にパリまで出てきてシャルコーの指導を数年間受けた
- 1880年頃にウィーンの医師フロイエル(Joseph Breuer : 1842 ~ 1939)は科学者として知られており、ヒステリーの研究にも従事し、その後フロイトとの共著で「ヒステリー研究」を1895年に著した。
- 1890年代半ばに催眠から離れた。催眠中に起きる「転移」と呼ばれる強い感情が生じ、治療者に依存的になることが治療を妨げると考えた
- フロイトは転移と依存を回避する方法を工夫し、自由連想法を開発した

18

千里眼と福来友吉

催眠の歴史

千里眼事件:信じることとわかることの区別

- 福来友吉(ふくらいともきち:1869~1952)は、催眠研究で東京帝国大学から博士号を授与され、その後「催眠心理学」(1906)を発表するなど科学的な研究を指向していた
- 当時のマスコミに各地で超能力者の報道があり、その要請に応じて透視や念写の研究を行った(「千里眼」の研究)。福来は、検証の結果、その存在について肯定的な発言をした
- 他の領域や他の大学の専門家を交えて検証実験が繰り返し行われた。研究協力者の自殺や早世など研究体制が崩れた。検証実験では、再現性が確認されなかった。その後、福来は東京帝国大学助教授の職を追われた

15

パブロフ、ハル、アイゼンク、ウォルピと催眠

催眠の歴史

行動主義と催眠の関係

- イワン・パブロフ(Ivan Petrovich Pavlov:1849-1936)は、レスポネント条件付けで著名である。催眠が大脳皮質の一部が活動を停止した部分的な睡眠であると「部分睡眠説」を提唱した
- クラーク・ハル(Clark Leonard Hull:1884-1952)は、統制実験下で催眠実験を行い、催眠現象を科学的に解明しようとしたエール大学で実験チームを作り、『催眠と被暗示性』(1933)を出版。催眠が権威暗示に対する被暗示性が非常に高くなった状態であって、覚醒状態と質的に異なった状態ではないと結論づけた。
- ハンス・アイゼンク(Hans Jurgen Eysenck:1916-97)は、被暗示性と知能との関連を検討するなど、科学的手法を用いた研究を行った。ジョセフ・ウォルピ(Joseph Wolpe:1915-1997)が脱感作法の中に催眠手法を取り入れた

21

シュルツによる自律訓練法の体系化

催眠の歴史

催眠から自律訓練法へ

- 1890年頃、ドイツの大脳生理学者オスカール・フォクトが臨床催眠法を適用した中から効果的に面接が進んだ人の報告を集約した
- 1932年にドイツ人のシュルツが催眠状態にみられた体の状態を系統立てて練習するよう体系化して自律訓練法を完成させた

21

モレノによる心理劇での活用

催眠の歴史

- ジェイコブ・レヴィ・モレノ(Jacob Levy Moreno:1889-1974)は1917年にウィーンで精神医学を学び、即興劇に熱中し、劇を子どもに活用した取り組みを始めた。1925年にアメリカへ移住し、1936年に心理劇として発展させた。心理劇の中で催眠を用いることにより創造活動を活発にして、自発的で自由な表現することを促進させた場合において催眠劇と呼んだ

21

エリクソンによる催眠革命

催眠の歴史

卓越した科学研究と臨床実践から心理療法への貢献

- ミルトン・エリクソン(Milton Hyland Erickson:1901-1980)は、ハルの講演を学生時代に聴いて催眠に興味をもち、ハルの定型的な催眠誘導がその人個人の個性を無視したものだという考えを持った。
- エリクソンは、抵抗を回避する方法を工夫するなかで、利用アプローチや自然アプローチという概念を提唱し、その人個人に合わせた独特な催眠誘導法を確立した。
- エリクソンの臨床実践が影響を与えた心理療法がブリーフセラピーである
- 一方で科学的な手法で催眠を研究し、時間歪曲といった催眠現象を発見するなど精力的に論文を発表した

23

ミルトン・エリクソン

Milton Hyland Erickson, M.D.(1901-1980)



- 利用アプローチ、自然アプローチ、間接アプローチ
障害:色覚障害、音感障害、失読症、ポリオ
- すべての人はそれぞれに独特な個人です。それゆえに心理療法は、その個人が必要とするユニークさに合わせて行われるべきです。人を行動の仮説理論に合うように無理やり仕立てあげるべきではありません。
- 治療を受けていることが問題で、できるだけ早く治療から抜け出して、その人が人生を自主的に送って初めて、解決になる。

24

特殊なコミュニケーション 催眠の歴史

心理療法や効果的な会話への貢献

- ミルトン・エリクソンに長年師事し、ブリーフセラピーや家族療法を創始した一人であるジェイ・ヘイリー(1973)はー
- 会話によるトランス誘導(自然的な催眠手続き)を強調することで人と人との間のある特殊なコミュニケーションの型と催眠を再定義した。
- 催眠をコミュニケーションという立場から取り上げることが心理療法への応用性の広さと日常場面での効果的なコミュニケーションとしての適用の可能性が生まれる

25

ミラクル・クエスチョン 催眠の歴史

催眠からブリーフセラピーへ

- スティーブ・ディ・シェーザー(Steve de Shazer ; 1940-2005)はミルトン・エリクソンが1954年に発表した「水晶玉技法」に注目した
- ディ・シェーザーは、トランスがない状態で同じ成果が得られるように面接法を工夫する中で解決志向ブリーフセラピーの中で用いられるミラクルクエスチョンを発案した
- 「この問題が解決したら、あなたや他の人にとって、物事はどんな風になっているでしょうか」
- この技法の根底には、問題を探るのではなく、解決を元にした治療の基盤を援助者が相談者と共に探りながら形成することにある

26

日本における催眠研究 催眠の歴史

福来友吉以降の展開

- 小熊虎之助(おぐま とらのすけ, 1888~1978) は、明治大学や日本女子大学で教鞭を執っていた。萌芽期の海外の心理学者の研究を紹介し、また海外の批判的(非信者的)超心理学の紹介や実践に当たった。
- 小保内虎夫(おぼない とらお)は、東京教育大学で教鞭を執っていた。色彩研究など実験を行った。
- 成瀬悟策は、小保内虎夫から指導を受け視知覚の実験を行っていた。成瀬は、月曜研究会を立ち上げ、最大9名の同志と共に催眠研究をはじめ、1956年10月に催眠研究会が設立された。後に、催眠医学心理学会となった。後に、成瀬は、臨床動作法を体系化する。
- 明治大学の教授であった小熊虎之助も催眠の研究をしていた。
- 慶応大学医学部研究会では海外文献の翻訳を活発に行なった。

27

催眠から枝分かれした心理療法 (長谷川,2019)

- Freudは、1894年に催眠から離れて精神分析を考案
- Wolpelは、1958年「逆制止による心理療法」を刊行。系統的脱感作法の中で不安に拮抗させる手法の一つとして元々は自己催眠によるリラクゼーションを適用
- Schultzは、催眠状態にみられた状態を練習するよう体系化して1932年に自律訓練法を完成
- Morenofは、女優であり心理療法家であった妻と共に1936年に心理劇として発展させ、催眠を取り入れた催眠劇(hypnodrama)を実践
- 成瀬悟策は、1960年代半ばから催眠に端を発する臨床動作法を開発
- Haleyは、1973年に発刊した『アンコモンセラピー』の中で、会話によるトランス誘導を強調することで人と人との間のある特殊なコミュニケーションの型であると催眠を再定義した。また戦略的ブリーフセラピーや戦略的家族療法を創始した一人
- de Shazerは、催眠からミラクルクエスチョンを1980年代に考案した。解決志向ブリーフセラピーを創始した一人

催眠の要素 ー催眠の定義の前に用語解説ー

- 意識
- 変性意識状態とトランス
- 誘導
- 暗示

28

催眠法・催眠誘導について(長谷川,2019) ー定義ー

- 基本的に人と人との間の会話を通して行われる。人が日頃気づかない自分の状態に注意を向けるような「特殊な会話」していると、注意を向けた人が本来持っているであろう日頃活用していない能力を利用できる状態になってくる。この過程を催眠誘導と呼ぶ。
- 催眠誘導を経て、自覚していない心の領域(無意識)が活性化し、一方で自覚している心の領域(意識)の活動性が低下する。この状態を催眠状態と呼ぶ。催眠状態は、心理的・生理的な反応を引き起こされた状態である。
- これら一連の手続きを催眠法と呼ぶ。

29

臨床催眠法について — 定義 —

- 催眠状態までの手続きや催眠状態そのものが援助的に機能する。心理学的・医学的な臨床場面でこれらの機能を活用した場合に臨床催眠法と呼ぶ
- 催眠法では、催眠誘導中に提示される催眠暗示に対して、どのように反応するのかを取り上げていく。
- 催眠暗示に対して生じる認知変化や生理的变化が心理療法として機能していくと考えられる。
 - なお、ここで生じる認知ならびに生理変化は催眠状態だけでは限らず催眠誘導中に随伴して生じる各種変容が含まれている。

31

意識 (conscious) と 無意識 (unconscious) とは

- 意識とは、今ここで経験していること・感じていることを総体的に呼び、意識の内容は、その当人のみが経験したり感じている1回限りの現象である。
- 意識内容は、言語で表現したり、知識や文化として蓄積することで他者と共有できるが自然科学の研究対象とするには困難を伴ってきた。
- 無意識は、自覚していない心の側面を指す。

32

変性意識状態とトランス

- 変性意識状態(altered state of consciousness)は、意識が日常とは変わった状態で、宗教儀式に参加したり、音楽を聴いたり、絵画を鑑賞したり、深い思考をしたり、アルコールや薬物を摂取したり、夢中になったり、興奮したり、ヒステリー症状の中でも生じる。クライアントは、変性意識状態になると主観的に意識が変化したことを実感する。
- トランス(trance)は、注意が特定の対象に一定の時間だけ向かった状態を指している。
- 催眠は、会話によってトランス状態を作り出すものといえる

33

誘導 (induction) とは

- ある人が、もう一方の人を弛緩させたり集中させたり、特定の事象に注意を集中させることを通して催眠状態へ導くこと
 - ある立場では、変性意識状態を想定
 - もう一つの立場では、社会における合図を想定

34

暗示 (suggestion) とは

- 人と人の間の相互に影響を与え合う関係の中で、知覚・認知面、感情面、行動面での変化を無批判に受け入れさせようと意図された刺激や合図のこと。
- 催眠と暗示は別の概念である。
- 言語だけでなく身振りなど非言語でも暗示を提示できる。
- 覚醒暗示は、通常の覚醒状態で提示される暗示
- 催眠暗示は、催眠状態の中で提示される暗示

35

明示 (directions) と暗示 (suggestion)

明示

- 意識に働きかける表現の仕方である。
- 意識的に行為を行うことを指示する。
 - 深呼吸をしてください
 - 目を閉じてください
 - 腕を降ろしてください

暗示

- 無意識に働きかける表現の仕方である。
- 意識して行うのではなく、無意識を活性化して行うことをほのめかす
 - 自然に深呼吸が出来るようになってくるでしょう
 - 目が自然に閉じてくるでしょう
 - 腕が自然と降りてきます。

36

www.hasegawa-akihito.com

催眠 (hypnosis) とは

— 定義 —

- 催眠
 - 暗示への反応に対する引き出された能力によって特徴付けられる弱められた周辺認知と焦点づけられた注意を含む意識の状態
- 催眠誘導
 - 催眠に導くための計画された手続き
- 催眠感受性
 - 催眠中の生理、感覚、感情、思考あるいは行動において示された変容を体験する個人の能力
- 催眠療法
 - 医学や心理学的な障害や心配事の治療に催眠を使用すること

これらの現象の理論的理解において、相当な差違が存在する一方で、上述の定義は、研究と実践の間の領域の範囲内で催眠現象と手続きに關して単純化されているコミュニケーションに興味を伴って創り上げられており、それ故に、意図的に大部分が理論的でない。催眠の本質と機能に対する素晴らしい見識を容認する理論的な展望に関するさらなる議論を盛り込んで更新されるであろう。

アメリカ心理学会・第30部会心理学的催眠部門[American Psychological Association's division of Psychological Hypnosis, 2014]

37

www.hasegawa-akihito.com

催眠学 (hypnotism) とは

— 定義 —

- 催眠学(hypnotism)は、産出(production)、研究(study)そしていわゆる催眠現象-少なくとも1843年以降から1950年より前に文献にて命名されたような現象-を使用することである。(中略) 催眠学は、大まかにいえば、催眠の科学(science)と芸術(art)である。

催眠学の実践 第2版(The Practice of Hypnotism 2nd Edition
Weitzenhoffer, A.M., 2000)

38

www.hasegawa-akihito.com

催眠について

— 特徴 —

- リラクゼーション
- 注意集中
- イメージ

(齊藤, 1987)

39

www.hasegawa-akihito.com

代表的な催眠現象 (hypnotic phenomena)

- 知覚
 - 知覚鈍麻 (hypesthesia/hypoesthesia)
 - 知覚麻痺 (anesthesia)
 - 痛覚変容 (analgesia)
 - 知覚過敏 (hyperesthesia)
 - 感覚過敏 (algesia)
- 認知
 - 健忘 (amnesia) - 記憶内容が想起困難になること
 - 記憶亢進 (hypermnnesia) - 想起できる記憶が増えること
 - 年齢退行 (age regression) - 部分と完全
 - 年齢進行 (age progression) - 部分と完全
 - 陽性幻覚 (positive hallucinations) - 正の幻覚
 - 陰性幻覚 (negative hallucinations) - 負の幻覚
 - 時間歪曲 (time distortion) - 時間拡張・時間凝縮
- 行動・行為
 - 観念運動反応 (ideodynamic behavior) - 考えたことが行動として表れること
 - a) 腕浮揚・腕挙上 (arm levitation)
 - b) シュヴリエルの振り子 (Chevreul Pendulum)
 - 硬直・カタレプシー (catalepsy) - 筋肉が硬直して動かなくなる
 - 解離 (dissociation) - 心理的・身体的な分離
 - a) 自動化行動 (automatic behavior) - 自動書記・自動描画
 - b) 後催眠暗示 (post-hypnotic suggestion)
- 感情・情動・気分
 - 各要素(知覚、認知、行動)に伴って表出してくる

www.hasegawa-akihito.com

催眠中に経験すること

(長谷川, 2019)

- 注意が精神内界に向かうために周囲で発生した音などに気づきにくくなる
- 自己制御感が薄れるが喪失するわけではない
- 現実感覚が薄れる。想像が現実味を帯びてくる
- 意識は、はっきりしている。むしろ鋭敏な感覚に研ぎ澄まされたと感じるときがある
- 通常は目を閉じているので外から見ると眠っているように見える
- 目を開けてもトランスから覚めないで活動的に行動できる(という暗示が出せる)
- どんな経験をするのかには個人差が大きい
- 催眠に深さがあるという立場では、催眠感受性(催眠暗示に対する反応の程度のこと)によって変わる
- コミュニケーション論の立場では、暗示の出し方によっても引き出される反応が変動し、個人の特性によって引き出させる催眠現象が変わる

www.hasegawa-akihito.com

催眠に対する誤解(長谷川, 2019)

下記はすべて間違っている

- 自己制御感を失う
- 催眠者のいいなりになる
- 催眠から戻ってこられない
- 意志が弱い、だまされやすい人しか催眠にかからない
- 記憶の誤りを強める
- 過去の再体験を可能にする
- 催眠誘導者の技術に大部分が依存する

催眠が活用できる分野・領域 (長谷川,2019)

特定の精神症状に禁忌があるわけではない
催眠を用いて何を取り上げるのが重要になってくる

- 医科・歯科学
 - 痛み(癌、妊娠・分娩、拔牙)、不安、うつ病、心的外傷後ストレス性障害、アレルギー反応、脳腫瘍、身体化・転換性障害など
- 心理療法
 - 不安・緊張、うつ症状、葛藤、恐怖症、強迫、パニック、恥ずかしがり、嗜癖、睡眠障害など
- 教育
 - 注意集中、記憶、学習、夜尿症、乗り物酔い、指しゃぶり、爪かみ、吃音など
- ビジネス・能力開発・スポーツ・健康増進
 - 適切で効果的な会話(会議やプレゼンテーション)、身体と精神の適切なコントロール、創作活動(芸術・音楽)、集中、あがり、減量など

催眠的応答の重要な理論

- 精神分析的アプローチ
 - フロイトによる疾病利得の説明など。無意識
- 新解離アプローチ
 - ヒルガードによる説明。
 - 変性意識状態。隠された観察者
- 社会-認知的アプローチ
 - 社会心理学の原理による説明。
 - 複数の理論に基づく。役割理論、反応期待理論
- トランスパーソナルアプローチ
 - 世界における宗教やスピリチュアルの伝統に則る

催眠における 2つの鍵となる理論的論争

- 状態論争
 - 催眠の間は変性意識に没入するのか
 - 新解離派と社会認知派の間での激論
- 特性論争
 - どれだけの人が催眠に反応するという特性を持つのか
 - 研究結果では、催眠に反応する人がいるという特性と強く示唆している。

催眠モデル —催眠誘導法—

- 伝統的な催眠手続き (一般的)
 - traditional hypnotic procedure (popular)
- 形式的な催眠手続き (科学的)
 - formal hypnotic procedure (scientific)
- 自然的な催眠手続き (治療的)
 - naturalistic hypnotic procedure (therapeutic)

伝統的な催眠手続き 催眠モデル

- I. 誘導前段階
 1. ラボールの形成:相手との関係の構築
 2. 問題の診断
 3. 催眠に対する誤解・偏見の特定とその解消:期待させすぎでないか。事実を伝える。
 - 相手の話し方や相手との関係の持ち方、作り方、何を期待してきているのかを知ること。
 4. 被暗示性テスト
- II. 誘導段階
 - ・ リラクゼーション
- III. 深化段階
 1. 直接暗示
 2. 尺度の利用
 3. 小分法(中断法 Fractionation)
 4. 伝統的催眠現象の暗示
- IV. 治療段階
 1. 肯定的暗示
 2. 否定的暗示
- V. 締結段階
 1. コントロールを被験者に返還
 2. 意識的ラボールの形成
 3. 意識的態度の再形成
 4. トランスの確認

催眠暗示における過程 伝統的な催眠手続き

暗示の出し方にみられる規則

- i. 予告(こうなりますよ)
- ii. リハーサル(練習しましょう)
- iii. 実施(はい、こうなる)
- iv. 暗示効果の確認(どうですか?)

形式的な催眠手続き 催眠モデル

- 科学研究のために催眠誘導法を統制することが必要な場合に用いる。催眠深度を想定している。
- スタンフォード催眠感受性尺度 (Stanford Scale of Hypnotic Susceptibility; SSHS, Weitzenhoffer & Hilgard 1959, 1962)
 - > A形式 (SHSS:A) と B形式 (SHSS:B) 学習と類似効果の影響を最小限にしたい場合にこれらの検査を組み合わせて使う
 - > C形式 (SHSS:C) 感受性の高い被験者用
- Waterloo-Stanford 集団催眠感受性尺度 C形式 (Waterloo-Stanford Group Scale of Hypnotic Susceptibility, form C) (Bowers 1998)
- ハーバード集団催眠感受性尺度 (Shor & Orne 1962)
- ◆ 催眠感受性(被暗示性)とは
 - > 催眠暗示に対する反応の程度のこと
 - これらは実施に1時間程度必要

4

自然的な催眠手続き 催眠モデル

催眠誘導段階の原則 ザイク,1995

1. 反応の形成
2. 注意の方向づけ
3. 連合 (associations) の方向づけ
4. 意識・習慣セットを崩すための混乱 (confusion) の利用
5. 分離 (dissociation) の促進
6. 動機づけへの接近
7. 催眠反応であることの確認
8. 知覚変容の形成
9. 退行 (regression) の形成
10. 催眠状況であることの位置づけ

5

トランス状態にみられる特徴 (長谷川,2019)

- 表情の平板化(能面のような表情)
- 1点をボーッと眺めているような目つき
- 動作が緩慢になる
- まばたき頻度の変化(瞼の痙攣を含む)
- 呼吸頻度の変化
- 嚥下反射の変化
- 筋緊張の変化
- 皮膚の色の変化(血流量の変化)
- 反応するまでに時間差が生じる
- 文字通りの反応
- 声の質の変化

51

自律訓練法 催眠から派生した心理療法

- 1890年頃、ドイツの脳生理学者オスカール・フォクトが臨床催眠法を適用した中から効果的に面接が進んだ人の報告を集約した
- 1932年にドイツ人のシュルツが催眠状態にみられた身体の状態を系統立てて練習するよう体系化し自律訓練法を完成させた

52

自律訓練法について

- 心身全般が変換した状態(自律状態)が得られるように工夫された自己コントロール法
- 「からだ」と「こころ」のバランスの崩れた状態を回復する方法
 - > 段階的に訓練を進めていくことにより、弛緩鎮静、自律神経系の安定などの方向に変化していく
- 自己催眠法の一形態
 - > 変性意識状態(altered state of consciousness)
 - > 受動的集中

53

自律訓練法の適応対象

- 10歳前後からほとんどの年齢層で実施可能
- 様々な心身症(的症狀)、不安、いらつき、倦怠感、痛みのコントロール、睡眠障害など
- 健康増進にも効果的

54

自律訓練法の効果

- 疲労回復
- 過敏状態の鎮静
- 自己統制力の向上
- 仕事の能率上昇
- 身体的・精神的苦痛の緩和
- 自律神経機能の安定
- その他

54

自律訓練法 Autogenic Training 標準練習

- シュルツ Schultz
 - 背景公式: 安静練習「気持ち落ち着いている」
 - 第1公式: 重感練習「両手両足が重い」
 - 第2公式: 温感練習「両手両足が温かい」
 - 第3公式: 心臓調整「心臓が規則正しくうっている」
 - 第4公式: 呼吸調整「楽に息をしている」
 - 第5公式: 内臓調整「みぞおちの周りが温かい」
 - 第6公式: 前額部調整「額が涼しい」

55

自律訓練法 Autogenic Training 上級練習

- シュルツ Schultz
- 黙想練習
 - 標準練習によって得られたイメージが出やすい状態を基盤として進めていく
- 時間感覚練習
 - 無意識的な精神活動の存在の確認とその活性化を目的として行われる
- 空間感覚練習
 - 右脳半球機能の賦活を目的として開発された
- 自律性修正法
 - 被暗示性の亢進状態を積極的に利用して、心身に治療的变化をもたらそうとする
- 自律性中和法
 - 心身を調整する一種の心理生理的なカタルシス現象である自律性解放を積極的に利用する

57

参考文献

- ・ 齊藤稔正 1987 催眠法の実際 創元社
- ・ 齋藤稔正 2009 新版 催眠法の実際 創元社
- ・ 成瀬悟策 1968 催眠面接法 誠信書房
- ・ 成瀬悟策 1997 催眠の科学 講談社ブルーバックス
- ・ 長谷川明弘 2015 臨床心理学の歴史-催眠を基軸として-, 東洋英和女学院大学心理相談室紀要,18巻, pp56-66
- ・ 長谷川明弘 2019 催眠法[第3章介入技法2 各種技法C.その他の心理療法2], 下山晴彦(編集主幹) 伊藤絵美・黒田美保・鈴木伸一・松田修(編集) 2019 公認心理師技法ガイド-臨床の場で役立つエビデンス・ベイス・プラクティス-, p435-443 東京・文光堂
- ・ 高石昇・大谷彰 2012 現代催眠原論-臨床・理論・検証 金剛出版,東京
- ・ ルクロン・L. M. 1971 生月誠 訳(1981)催眠のすべて 講談社現代新書

56

参考文献

- ・ Fromm,E. & Nash,M.R. (Eds) 1992 Contemporary Hypnosis Research The Guilford Press.
- ・ Nash,M.R. & Barnier,A.J.(Eds) 2008 The Oxford Handbook of Hypnosis:Theory,Research and Practice Oxford University Press
- ・ Weitzenhoffer,A.M. 2000 The Practice of Hypnotism Second Edition John Wiley & Sons
- ・ Yapko M.D. 1995 Essentials of hypnosis Brunner/Mazel
- ・ ヘイリー 1973 高石昇・宮田敬一監訳(2001) アンコモンセラピー-ミルトン・エリクソンのひらいた世界 二瓶社
- ・ ヘイリー(編) 1985 門前進 訳(1997) ミルトン・エリクソンの催眠療法-個人療法の実際-
- ・ ミルトン・エリクソンの催眠誘導-1964 ライブ・デモンストレーション-ジェフリー・K. ゼイク 解説 1980 窪田文子 宮田敬一 訳(1995) 亀田ブックサービス(ビデオと解説書)
- ・ 宮田敬一 1995 エリクソニアプローチ-催眠療法の実際-日本ブリーフサイコセラピー学会(編) ブリーフサイコセラピー研究4,pp55-64 亀田ブックサービス
- ・ オハノン 1987 森俊夫・菊地安希子 訳(1995) ミルトン・エリクソン入門 金剛出版
- ・ オハノン他 1992 宮田敬一監訳(2001) ミルトン・エリクソンの催眠

58

参考文献

- ・ Fromm,E. & Nash,M.R. (Eds) 1992 Contemporary Hypnosis Research The Guilford Press.
- ・ Nash,M.R. & Barnier,A.J.(Eds) 2008 The Oxford Handbook of Hypnosis:Theory,Research and Practice Oxford University Press
- ・ Weitzenhoffer,A.M. 2000 The Practice of Hypnotism Second Edition John Wiley & Sons
- ・ Yapko M.D. 1995 Essentials of hypnosis Brunner/Mazel
- ・ Pintar,J. and Lynn,S.J. 2008 Hypnosis:A Brief History,Wiley-Blackwell, New Jersey USA

59